

Golf indoor: Forme di competizione

Sia nel campo pratica dedicato alla partenza che in quelli per il putting, è importante definire insieme e in modo chiaro come impostare l'allenamento e la forma di competizione. Ad es. raggiungere un determinato punteggio, eseguire un allenamento costante ad alta concentrazione.



Possibili forme alla partenza

Obiettivi: centrare copertoni, tappetini appoggiati alle pareti, zone delimitate o fogli alla parete. 10 colpi. Un punto per tiro riuscito.

«**Chip**»: la pallina viene giocata eseguendo un chip. La pallina viene giocata sopra un ostacolo (tappetino, panchina) o una determinata linea e deve toccare il suolo davanti alla parete. 10 colpi. Un punto per tiro riuscito.

Indicazioni sulla tecnica: backswing ridotto, posizione del corpo compatta stretta, downswing meno ampio (bastone non dietro la testa)

Possibili forme di putting

Putting a zone: da una linea di fondo si tira in un anello da giocoliere piatto, su fogli A4 appoggiati sul pavimento o su piccole zone delimitate con nastro adesivo a distanze diverse. Se la pallina si ferma in questi campi, si ottiene un punto (10 colpi)

Putting a stella: come nel putting a zone, ma in questo caso cinque posizioni sono marcate alla stessa distanza attorno alla buca. Fino a 5 punti.

Passaggio: si gioca uno verso l'altro tirando la pallina attraverso bastoni o corde appoggiati sul pavimento a una

distanza di circa 10 cm senza toccarli. Le demarcazioni laterali (coni ecc.) valgono da 1 a 5 punti, secondo quanto lontano rotola la palla liberamente.

«**Darts**» **putting**: se disponibile, l'allenamento può svolgersi su un tappetino da putt. La «buca» è marcata in modo chiaro e circondata da cerchi concentrici (cfr. foto). I punti vengono assegnati se la pallina si ferma.

Parcours: raggiungere il traguardo giocando dal punto di partenza attraverso un percorso a ostacoli, ad es. un percorso a zig-zag con nastro di separazione. Se si toccano gli elementi di separazione, viene assegnata una penalità. Valore: 10 punti dedotto il numero di putt giocati. Motivare gli allievi a creare i loro percorsi!

Estratto dal PQ Educazione fisica durante la formazione professionale

Sfida – Competenza sociale: le persone in formazione si assumono responsabilità in ambiti stabiliti.

Gioco – Competenza metodologica: le persone in formazione variano le possibilità di gioco e ne inventano di nuove.

Fonte: Stefan Buhl e Urs Böller, docenti di educazione fisica presso la AGS Basel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO